

# **TINGKAT MOTIVASI PESERTA DIDIK DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA DI MADRASAH ALIYAH MATHLA'UL ANWAR PONTIANAK**

**ARTIKEL PENELITIAN**



**OLEH  
JEPRIZEN  
NIM: F1101141065**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2019**

**TINGKAT MOTIVASI PESERTA DIDIK DALAM AKTIVITAS  
OLAHRAGA DI MADRASAH ALIYAH MATHLA'UL  
ANWAR PONTIANAK**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**JEPRIZEN**  
**NIM F1101141065**

**Disetujui,**

**Pembimbing Utama**

  
**Andika Triansyah, M.Or**  
**NIP. 198911212015041001**


**Pembimbing Pendamping**

  
**Mimi Haetami, M.Pd**  
**NIP. 197505222008011007**

**Mengetahui,**

  
**Dekan FKIP**  
  
**Dr. H. Martono, M.Pd**  
**NIP. 196803161994031014**

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**

  
**Eka Supriatna, M.Pd**  
**NIP. 197711122006041002**

# TINGKAT MOTIVASI PESERTA DIDIK DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA DI MADRASAH ALIYAH MATHLA'UL ANWAR PONTIANAK

**Jeprizen, Andika Triansyah, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email : [Jeprizen83@gmail.com](mailto:Jeprizen83@gmail.com)

## **Abstract**

*The problems in this study are 1). Students are not enthusiastic and limited in doing sports, 2).Lack of Sports activity at the venue. This study aims to determine how much motivation Madrasah Aliyah students in sports activities. In this study, this type of research is a descriptive method with a survey. The population in this study were MA Mathla'ul Anwar Pontianak students, amounting to 6 classes with a total of 205 students. The sampling technique used in this study was simple random sampling of 175 students. Retrieval of data using direct observation techniques. The instrument used was a questionnaire. Based on the calculation of the data obtained that the level of motivation of students in sports activities is the overall value of all indicators that are reviewed based on students' answers with the number of 25 question statements from 175 students with high criteria there are 117 students or 67%, and 58 students with low criteria or 33%. So, it can be concluded that the Level of Student Motivation in Sports Activities in Mathla'ul anwar Pontianak with High criteria or 64%.*

**Keywords:** *Motivation, Students, Sports*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga di Indonesia merupakan suatu kegiatan yang banyak penggemarnya baik di kalangan masyarakat maupun sekolah. Pemerintah telah menguatkan tekad, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat mengemari olahraga dan dengan berolahraga mereka merupakan tenaga pembangun yang tangguh. Disamping itu di sekolah juga diberikan olahraga karena olahraga merupakan alat pendidikan agar terjadi keseimbangan antara pertumbuhan jasmani dan rohani. Didalam olahraga dapat ditanamkan kepada anak didik sifat-sifat yang positif, disiplin, kerjasama sportifitas dan sifat-sifat positif yang lain yang menunjang perkembangan jiwa.

Menurut Boyke Mulyana "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan

meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup"(2013:2). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis-anthropometri dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual, maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya.

Pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia bukan lagi menjadi rahasia umum, olahraga menjadi suatu kegiatan rutinitas yang mampu membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar. Olahraga bisa berupa aspek yang memerlukan pengaturan,

pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Selain itu Olahraga juga merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan bagi setiap kehidupan manusia dan juga merupakan suatu bentuk aktivitas yang terencana dan terstruktur yang dimiliki oleh setiap individu manusia. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan nasional. Yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, mutu manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang dapat dalam permainan, perlombaan atau pertandingan serta kegiatan jasmani yang intensif dilakukan dalam rangka memperoleh rekreasi, hiburan, kemenangan, maupun prestasi yang maksimal. Olahraga sangatlah penting untuk para wanita mulai dari yang muda sampai lanjut usia, mereka harus berolahraga oleh sebab itu banyak olahraga wanita yang dewasa ini sering terlihat di masyarakat.

Akan tetapi banyak timbul permasalahan mengenai gender perempuan di olahraga. Karena perempuan lebih rapuh apa atau lemah kemampuan fisiknya untuk melakukan olahraga yang dilakukan oleh kalangan laki-laki. Oleh sebab itu wanita sering diremehkan untuk melakukan aktifitas olahraga yang berat seperti kontak fisik dan ketahanan.

Di zaman Rasulullah SAW olahraga juga sudah dianjurkan oleh beliau seperti yang terdapat pada hadist yang diriwayatkan oleh Muslim: Rasulullah SAW bersabda “Mukmin yang kuat lebih baik dan disukai oleh Allah dari pada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan. Maka dari itu olahraga dalam islam sangat dianjurkan karena olahraga sendiri didalamnya terdapat berbagai macam analisa gerak seperti: 1) kekuatan. 2) kecepatan. 3)kelincahan. 4) keseimbangan. 5) daya tahan. 6)

koordinasi. 7) kelenturan. 8) stamina. Dan 9) pelepasan. Karena sebab inilah Rasulullah SAW mendukung berbagai jenis olahraga yang dapat menghimpun kekuatan fisik sebagai kekuatan perang lainnya yang dapat membekali umat didalam mempersiapkannya untuk berjihad di jalan Allah SWT.

Dalam hal ini, Nabi SAW merupakan panutan yang baik buat kita karena beliau pernah membiasakan berbagai jenis olahraga, seperti lari. Diriwayatkan dari Aisyah r.a., bahwa dia pernah bersama-sama nabi SAW. Didalam suatu perjalanan kemudian dia berlomba dengan Rasulullah SAW, maka (kecepatan) lari Aisyah disusulnya namun ketika dia telah gemuk, dia berlomba lagi dengan beliau, maka Aisyah memenangkannya, lalu beliau bersabda, “ inilah yang disebut perlombaan.” Selain itu Rasulullah juga melakukan olahraga memanah dan berkuda (Adnan ath-Tharsyah, 2005:5).

Namun upaya untuk menyehatkan dan memelihara derajat kesehatan melalui olahraga kemasyarakatan terhambat oleh adanya teknologi. “Akibat majunya teknologi menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap gerak manusia, dengan teknologi maju membuat manusia tidak banyak bergerak (malas), karena majunya transportasi, komunikasi yang semuanya serba otomatis”.

Walaupun telah diketahui bahwa akibat kurang gerak bisa menimbulkan penyakit masih banyak masyarakat umum yang belum sadar akan pentingnya olahraga dimana masih banyak orang tua lebih menggalakkan anak-anaknya untuk kegiatan yang orientasinya ekonomi dari pada menggalakkan orientasi yang bersifat fisik karena dimungkinkan kecenderungan tersebut disebabkan isu masyarakat bahwa olahraga kurang menjamin masa depan anak-anak mereka.

Pondok pesantren Mathla’ul Anwar Pontianak yang merupakan tempat tinggal sementara bagi seseorang yang ingin mendalami ilmu agama yang mempunyai visi misi mencetak seseorang menjadi ahli

dalam hal agama dan berakhlakul karimah cenderung beranggapan olahraga itu tidak begitu penting dan hanya menganggap olahraga itu sebuah aktivitas yang membuang-buang waktu saja. Jika tidak ada niat yang kuat dari individu masing-masing untuk melakukan suatu aktivitas olahraga serta pemahaman tentang olahraga itu sendiri maka tidak terwujudlah santri tersebut untuk melakukan olahraga.

Di lingkungan Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak yang masih satu yayasan dengan Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak terdapat beberapa fasilitas olahraga yang sedianya dapat dipakai bersama-sama diantaranya lapangan futsal dengan lapangan voli dan lapangan basket, lapangan sepak bola walau tidak standar, dan papan tenis meja yang masih out door. Dalam melakukan aktivitas olahraga yang seharusnya dengan berolahraga santri akan mendapatkan manfaat secara biologis, sosiologis dan psikologis yang lebih.

Keseharian Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak kegiatan hampir penuh sehari semalam dimulai dari waktu subuh hingga sekitar pukul 23.00 kecuali ada waktu-waktu tertentu yang libur yang biasanya di waktu itu para santri mengisinya dengan hiburan-hiburan salah satunya dengan berolahraga. Waktu ini digunakan untuk melakukan aktivitas refreshing yang salah satunya dengan berolahraga.

Seperti yang diungkapkan oleh Achmad Wachid Ismail (2013: 4), "Pada dasarnya setiap perilaku dan perbuatan seseorang didorong oleh suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun pengaruh dari luar. Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dalam maupun luar individu disebut motif. Motif berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak". Senada dengan Singgih, motif diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan organisme itu bertindak atau berbuat.

Oleh sebab itu penulis ingin mengajukan judul "Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di Ma Mathla'ul Anwar Pontianak".

### **Pengertian Olahraga**

Menurut Husdarta (2010: 17), "olahraga secara umum diartikan sebagai aktivitas gerak yang meliputi eksistensi semua aspek monodualis tersebut". Menurut Giriwijoyo Dikdik Zafar Sidik (2012: 36) "olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu". Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolahraga atau mengolah jasmani.

Defenisi atau batasan tentang olahraga itu sendiri masih belum tegas, akibatnya terdapat bermacam-macam batasan, defenisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga. Menurut Mulyana, (2013: 2) "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup". Sedangkan Menurut Giriwijoyo Dikdik Zafar Sidik, (2012: 37), "dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional". Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis-anthropometri dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual, maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya.

## **Motivasi**

### **Pengertian Motivasi**

Menurut Wahab (2016:127), “Motivasi (*Motivation*) adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan dan daya yang sejenis yang menggerakkan perilaku seseorang. Djaali, (2012: 101), “Motivasi adalah proses membangkitkan, mengarahkan dan memantapkan perilaku arah suatu tujuan”. Hamalik (2004: 158), “Motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan”. Menurut Hidayat (2008: 57) “motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologis yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga dan menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Komarudin (2016: 22), “Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet”. Sedangkan menurut Husdarta (2010: 31), ”motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak”.

Dari pengertian motivasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa secara motivasi berarti dorongan, alasan, kehendak atau kemauan, sedangkan secara istilah motivasi adalah daya penggerak kekuatan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu, memberikan arah dalam mencapai tujuan, baik yang didorong atau dirangsang dari luar maupun dari dalam dirinya.

### **Klasifikasi Motivasi**

Menurut Husdarta (2010: 39), Motivasi dibagi menjadi dua bentuk yaitu, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri siswa/atlet itu sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri siswa/atlet.

Menurut wahab (2016: 129), Dalam membicarakan jenis-jenis motivasi, dalam hal ini akan dilihat dari dua sudut pandang yaitu, motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang disebut “Motivasi Intrinsik” dan motivasi yang berasal dari

luar diri seseorang disebut “Motivasi Ekstrinsik”.

Mylsidayu, (2014: 27-28), perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga, sedangkan motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga.

Sedangkan Menurut Hidayat (2008: 61), Motivasi intrinsik adalah dorongan yang bersumber dari dalam diri siswa atau atlet yang menyebabkan berpartisipasi dalam suatu aktivitas. Adapun motivasi ekstrinsik diartikan sebagai dorongan yang bersumber dari luar yang menyebabkan siswa atau atlet berpartisipasi dalam suatu kegiatan olahraga.

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Terhadap Penampilan Olahraga**

Menurut Tri Rusmi Widiyatun, (Azzaky, 2015: 30). faktor faktor yang berpengaruh terhadap motivasi manusia untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan adalah: 1) Faktor fisik dan proses mental; 2) Faktor hereditas, lingkungan, dan kematangaatau usia; 3) Faktor intrinsik seseorang; 4) Fasilitas (sarana dan prasarana); 5) Situasi dan kondisi; 6) Program dan aktivitas; 7) Audio visual aid (media), dsb.

Menurut Mylsidayu, (2014: 29) , ”Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi, keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, dan harapan. Faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan dan lingkungan”.

Menurut Husdarta (2011: 40), Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern meliputi : pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapannya. Sedangkan faktor estern mencakup: fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan,dan lingkungan atau iklim

pembinaan.

### **Strategi Meningkatkan Motivasi dalam Olahraga**

Menurut Hidayat (2008: 71-77) Ada beberapa strategi yang biasa digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet yaitu strategi memotivasi secara verbal, behavioral, pemberian insentif, supertisi, gambar-gambar, imajeri mental, motivasi karena takut, dan penetapan tujuan. a). Strategi verbal, adalah strategi memotivasi dalam bentuk verbal atau kata-kata (*verbal Motivation*). Beberapa cara yang biasa dilakukan untuk memberikan motivasi verbal antara lain *pep talks*, diskusi, dan pendekatan individual. b). Strategi Perilaku (*Behavioral Motivation*), adalah strategi memotivasi dalam bentuk perilaku. Pentingnya strategi ini karena guru atau pelatih adalah model pribadi panutan yang harus memberikan contoh perilaku yang terpuji. c). Pemberian insentif atau bonus, merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan motivasi siswa atau atlet, d). Pemberian supertisi, adalah kepercayaan atau keyakinan seseorang terhadap sesuatu benda atau simbol karena memiliki kekuatan atau daya dorong mental. e). Penyajian gambar-gambar, merupakan alternatif untuk menghindari dampak negatif dari nasehat atau penjelasan yang dilakukan berulang-ulang atau terus menerus. f). Pemberian imajeri mental, adalah aktivitas untuk membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran tentang suatu objek, peristiwa atau pengalaman keterampilan gerak disertai objek atau peristiwa yang menjadi sumber persepsi semula dan melibatkan multi modalitas, g). Pemberian motivasi karena takut (*fear Motivation*), ketakutan atau rasa takut terhadap sesuatu dapat memicu motivasi siswa atau atlet. h). Penetapan tujuan (*Goal Setting*), adalah suatu strategi untuk menetapkan orientasi tujuan belajar atau latihan yang ingin dicapai yang menuntun regulasi proses berfikir siswa atau atlet dalam rangka menguasai suatu keterampilan gerak, penampilan tertentu, atau pencapaian prestasi olahraga.

### **Fungsi Motivasi dalam Olahraga**

Adapun fungsi motivasi menurut Hamalik (2004: 161) itu meliputi:

a). Mendorong timbulnya kekuatan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar. b). Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan ke pencapaian tujuan yang diinginkan. c). motivasi berfungsi sebagai penggerak. Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan

### **Motivasi Melahirkan Prestasi Belajar**

Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi belajar seseorang anak didik. Anak didik menyenangi mata pelajaran tertentu dengan senang hati mempelajari mata pelajaran itu. Selain memiliki bukunya, ringkasannya juga rapi dan lengkap. Wajarlah bila isi mata pelajaran itu dikuasai dalam waktu yang relatif singkat.

Adapun fungsi motivasi menurut Hamalik (2004: 161) itu meliputi: a) Mendorong timbulnya kekuatan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar. b). Motivasi berfungsi sebagai pengarah Artinya mengarahkan perbuatan ke pencapaian tujuan yang diinginkan. c). motivasi berfungsi sebagai penggerak. Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini, jenis penelitian adalah metode deskriptif dengan survey. Menurut Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2012:143) "Penelitian survei suatu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang". Penelitian survei sebenarnya masih lebih tepat merupakan salah satu dari penelitian deskriptif, Cohen dan Nomion, 1982 (Sukardi, 2014:193). Metode ini menekankan lebih pada penentuan informasi tentang variabel daripada informasi tentang individu.

### Populasi dan sampel

Menurut Sugiyono (2015:117), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MA Mathla’ul Anwar Pontianak yang berjumlah 6 kelas dengan jumlah 205 peserta didik. Menurut Sugiyono (2014:81), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sedangkan menurut Martono (2011: 74), “sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Berdasarkan pengertian tentang sampel tersebut, terdapat beberapa bagian penting yang harus diperhatikan, yaitu kesamaan karakteristik terhadap populasinya, dan dipilih dengan menggunakan teknik sampling. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, yaitu menurut Sutrisno Hadi (Wachid Ismail, 2013: 30) Adapun dasar dari *simple random sampling* adalah jika jumlah subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Tetapi, jika jumlah subjeknya lebih dari 100 maka yang diambil adalah antara 10-15% atau 20-25% dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Oleh karena itu, penulis mengambil sampel sebanyak 85% dari jumlah populasi sehingga jumlah sampel adalah  $85\% \times 205 = 175$  Peserta didik.

### Instrumen Penelitian

Menurut Sukardi (2014: 75), “instrument penelitian adalah untuk memperoleh data yang diperlukan ketika peneliti sudah menginjak pada pengumpulan informasi di lapangan”.

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Menurut Widoyoko (2012: 33), “angket atau kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan

respon sesuai dengan permintaan pengguna”.

Untuk menyebarkan angket peneliti dibantu oleh 1 orang asisten peneliti, dimana sebelum turun kelapangan peneliti sudah menjelaskan apersepsi tentang tujuan penelitian kepada asisten peneliti untuk menyamakan persepsi agar tidak terjadi kekeliruan dalam penelitian.

### Teknik analisis data

yang digunakan yaitu penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Adapun rumus yang digunakan adalah deskriptif persentase.

digunakan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif prosentatif dengan rumus:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Prosentase

n = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor yang ideal atau maksimal

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di MA Mathla’ul Anwar Pontianak. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 24-27 Agustus 2019.

Dalam penelitian ini dilakukan uji coba terlebih dahulu terhadap instrument penelitian pada tanggal 22 juli 2019 di kampus Jurusan Ilmu Keolahragaan. Setelah mendapat hasil uji coba penelitian, kemudian hasil data uji coba di olah melalui komputer dengan program *microsoft excel* 2013.

#### 1. Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di MA Mathla’ul Anwar Pontianak

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif, yaitu untuk mengetahui deskripsi atau gambaran dari variabel yang diamati. Adapun pengungkapan variabelnya dengan menggunakan angket. Variabel yang diamati adalah Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam aktivitas Olahraga di MA Mathla’ul Anwar Pontianak yang diukur



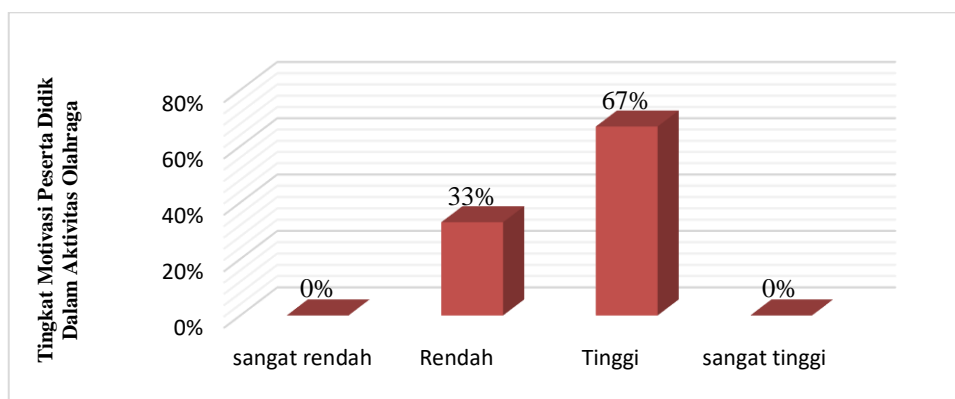
melalui 25 butir soal angket untuk mengungkap kondisi motivasi intern dan ekstern. Motivasi Intern yaitu: Keinginan Untuk Tumbuh dan Berkembang, Mengekspresikan Diri, Harapan. Motivasi

Ekstern yaitu: Sarana dan prasarana Untuk Berolahraga, dan lingkungan. Adapun data hasil perhitungan dari kuesioner minat peserta didik yang telah dihitung sebagaimana pada tabel berikut ini :

**Tabel 1. Distribusi Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga**

No	Kriteria	frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	0	0 %
2	Rendah	58	33%
3	Tinggi	117	67%
4	Sangat Tinggi	0	0%
	Jumlah	175	100%

Dari Tabel 1, hasil analisis Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga dapat dideskripsikan pada gambar 1



**Gambar 1. Hasil Analisis Tingkat Motivasi Peserta Didik Dalam Aktivitas Olahraga**

#### 1. Deskripsi dan Analisis Berdasarkan Indikator Motivasi Berolahraga

Setelah dideskripsikan secara umum, selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis berdasarkan indikator Motivasi Berolahraga yang terdiri dari:

##### a. Keinginan Untuk Tumbuh dan Berkembang

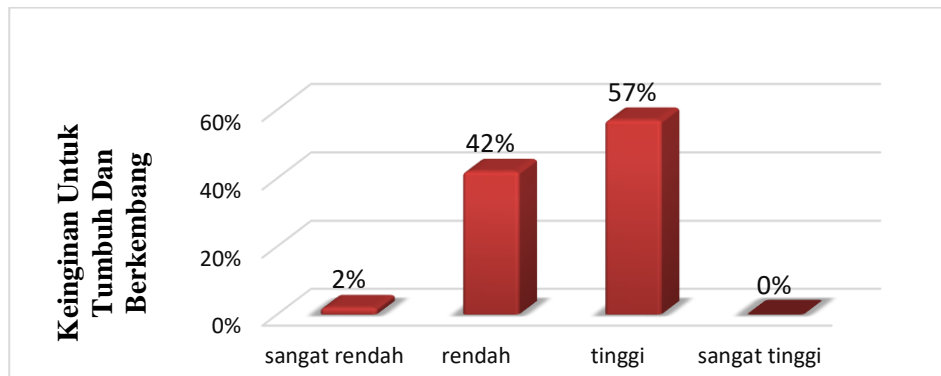
Berikut ini adalah deskripsi dan analisis data indikator kunjungan perpustakaan, dari analisis deskriptif yang dilakukan dari lima pernyataan didapat hasil:

**Tabel 2. Deskripsi dan Analisis Indikator Keinginan untuk Tumbuh dan Berkembang**

No	Kriteria	frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	3	2%
2	Rendah	73	41%
3	Tinggi	99	57%
4	Sangat Tinggi	0	0%

Jumlah	175	100%
--------	-----	------

Dari Tabel 2, Indikator keinginan untuk Tumbuh dan Berkembang dapat dideskripsikan pada gambar 2:



**Gambar 2. Hasil Analisis Indikator keinginan untuk Tumbuh dan Berkembang**

#### Mengekspresikan Diri

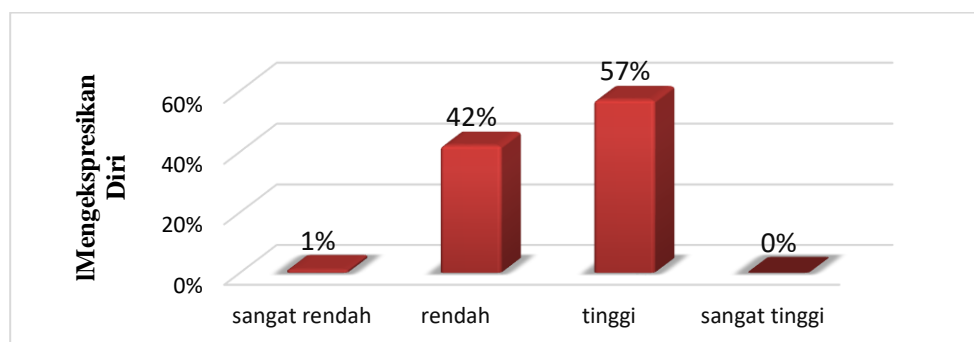
Berikut ini adalah deskripsi dan analisis data indikator Mengekspresikan Diri.

Dari analisis deskriptif yang dilakukan didapat hasil:

**Tabel 4. Deskripsi dan Analisis mengekspresikan Diri**

No	Kriteria	frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	1	1%
2	Rendah	74	42%
3	Tinggi	100	57%
4	Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah		175	100%

Dari Tabel 3, Indikator Mengekspresikan Diri dapat di deskripsikan pada gambar 3:



**Gambar 3. Hasil Analisis Indikator Mengekspresikan Diri**

### Harapan

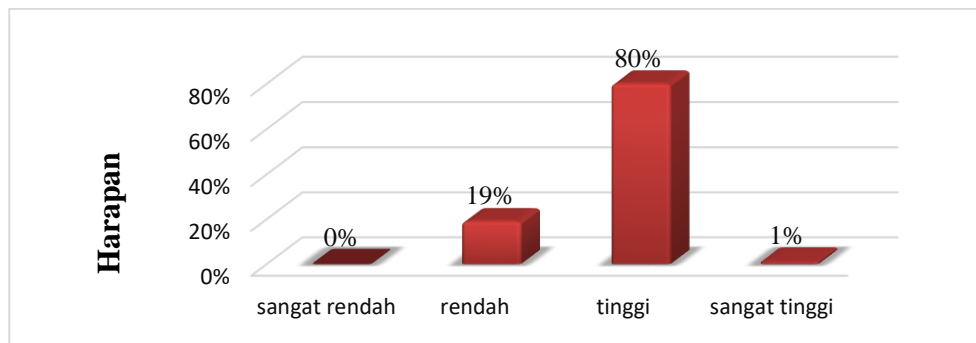
Berikut ini adalah deskripsi dan analisis data indikator Harapan. Dari

analisis deskriptif yang dilakukan didapat hasil:

**Tabel 4. Deskripsi dan Analisis Indikator Harapan**

No	Kriteria	frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	0	0%
2	Rendah	34	19%
3	Tinggi	139	80%
4	Sangat Tinggi	2	1%
Jumlah		175	100%

Dari Tabel 4, Indikator Harapan pada gambar 4



**Gambar 4. Hasil Analisis Indikator Harapan**

### Sarana Dan Prasarana Untuk Berolahraga

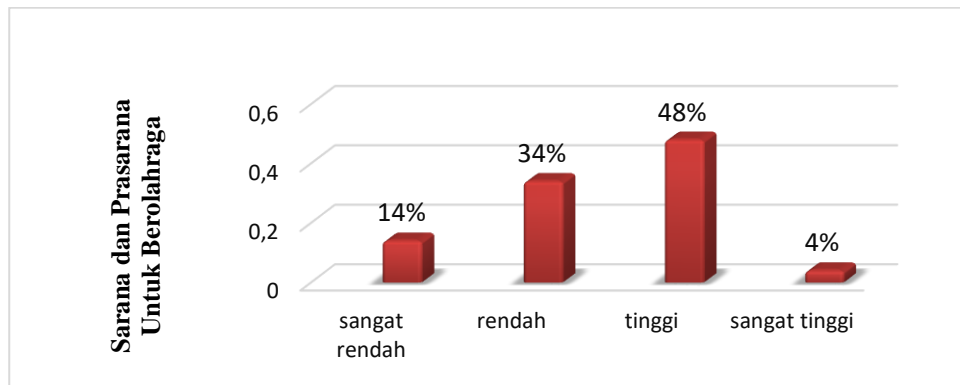
Berikut ini adalah deskripsi dan analisis data indikator tujuan membaca.

Dari analisis deskriptif yang dilakukan didapat hasil :

**Tabel 5. Deskripsi dan Analisis Indikator Sarana Dan Prasarana Untuk Berolahraga**

No	Kriteria	frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	24	14%
2	Rendah	60	34%
3	Tinggi	84	48%
4	Sangat Tinggi	7	4%
Jumlah		175	100%

Dari Tabel 5, indikator Sarana dan prasarana untuk berolahraga dideskripsikan pada gambar 5:



**Gambar 5. Hasil Analisis Indikator Sarana dan prasarana untuk berolahraga**

### Lingkungan

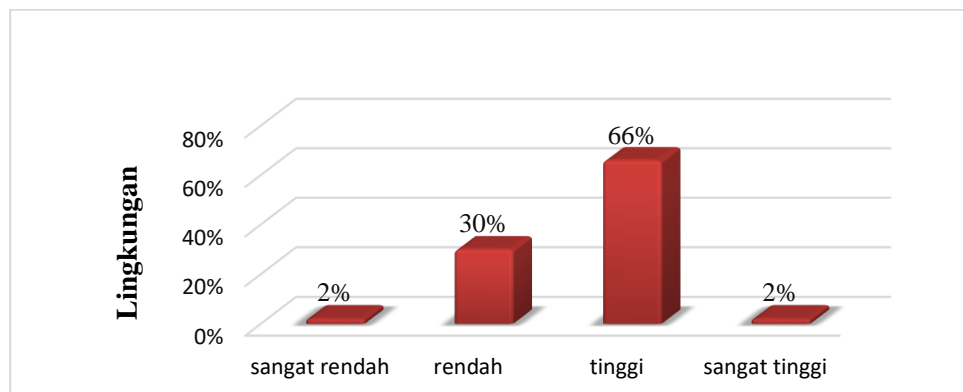
Berikut ini adalah deskripsi dan analisis data indikator lingkungan.

Dari analisis deskriptif yang dilakukan didapat hasil:

**Tabel 6. Deskripsi dan Analisis Indikator Lingkungan**

No	Kriteria	frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	3	2%
2	Rendah	53	30%
3	Tinggi	116	66%
4	Sangat Tinggi	3	2%
Jumlah		175	100%

Dari Tabel 6, indikator Lingkungan bahwa dapat dideskripsikan pada gambar 6:



**Gambar 6. Hasil Analisis indikator Harapan**

## Pembahasan

Dalam penelitian ini, motivasi diungkap melalui dua faktor yaitu motivasi intrern meliputi keinginan unutk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, dan harapan. sedangkan motivasi ekstrern meliputi saran dan prasarana untuk berolahraga dan lingkungan. Hasil analisis dengan deskriptif persentase menunjukkan bahwa motivasi berolahraga peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak termasuk dalam kriteria tinggi dimana motivasi intrern lebih besar daripada motivasi eksren. Kemudian setelah peneliti mengadakan penelitian ternyata motivasi peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak secara umum termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil analisis dengan deskriptif persentase menunjukkan bahwa motivasi berolahraga peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak termasuk dalam kategori sangat tinggi dimana motivasi intern lebih besar daripada motivasi ekstern. Kemudian setelah peneliti mengadakan penelitian ternyata motivasi peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak secara umum termasuk dalam kategori tinggi. Tetapi dalam kenyataannya masih sering ditemui pada saat hari libur pondok santri yang malas untuk melakukan aktivitas olahraga. Disamping itu para santri berolahraga belum dapat maksimal diakibatkan santri masih terpaku dengan peraturan yang ada pada pondok pesantren itu sendiri.

Seperti misalnya santri putra pada saat berolahraga dilarang memakai celana pendek karena menurut hukum agama aurat laki-laki itu mulai lutut keatas sampai dada, sedangkan untuk santri itu diwajibkan berpakaian secara syar'i dan adat yang berlaku maka pada saat berolahraga santri putra memakai celana training atau memakai sarung. Kemudian untuk santri putri juga sama malah lebih perinci lagi, peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak yang merupakan pakaian yang menurut syar'i dan adat adalah menutup aurat yaitu hanya wajah dan telapak tangan saja kemudian jilbab juga harus yang menutupi dada dan tidak boleh memakai celana panjang

walaupun menutup aurat. Padahal dalam kegiatan olahraga masalah pakaian juga sangat dipertimbangkan agar kemanfaatan dari olahraga itu sendiri dapat terlihat dan dapat berolahraga dengan baik dan benar sesuai dengan ketentuan berolahraga yang sudah ada.

Faktor peraturan yang lain juga masalah waktu berolahraga, peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak, waktu yang diberikan untuk melakukan aktivitas olahraga yaitu hanya hari jum'at dan hari minggu pagi setelah kerja bakti padahal untuk mencapai agar olahraga itu dapat terlihat kemanfaatannya setidaknya waktu yang diperlukan yaitu selama tiga hari dalam seminggu itu pun dengan tingkat aturan berolahraga yang baik dan benar. Motivasi itu sendiri merupakan faktor yang penting yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Motivasi yang besar akan memberikan daya tarik dan rasa senang dalam melakukan suatu aktivitas.

Selain itu faktor kurangnya pengetahuan dari kegiatan olahraga itu sendiri masih minim dimiliki oleh para santri sehingga mereka beranggapan olahraga hanya sebuah aktivitas yang buang-buang waktu saja dan hanya sedikit manfaatnya bagi diri sendiri.

Kemudian dilihat dari latar belakang pondok pesantren itu sendiri tidak mempunyai visi misi yang menjadikan para santri gemar/ lihai berolahraga ataupun setidaknya menjadikan para santri harus mempunyai tubuh yang bugar, tetapi pondok pesantren mempunyai visi misi yang mengarah kepada menjadikan para santri berakhlakul karimah yang ahli dalam bidang agama.

Maka dari itu sebaiknya dari pihak yayasan sendiri memberi dukungan semaksimal mungkin selain fasilitas yang sudah ada peraturan mungkin bisa dimodifikasi lagi tanpa menghilangkanan dasar-dasar dari syar'i dan adat yang sudah ditetapkan dan telah menjadi hukum diagama. Motivasi itu sendiri merupakan faktor yang penting yang berpengaruh

terhadap perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Motivasi yang besar akan memberikan daya tarik dan rasa senang dalam melakukan suatu aktivitas

Disamping itu diketahui dari kelima indikator motivasi intern yang memberikan dorongan paling besar dari pada motivasi ekstern dilihat dari deskriptif persentase, motivasi intern terdapat 50 orang atau 29% dengan kriteria rendah, dan terdapat 125 atau 71% dengan kriteria tinggi, sedangkan motivasi ekstern terdapat 4 orang atau 2% dengan kriteria sangat rendah, 71 orang atau 40% dengan kriteria rendah, terdapat 99 orang atau 57% dengan kriteria tinggi, dan 1 orang atau 1% dengan kriteria sangat tinggi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari hasil analisis nilai keseluruhan berdasarkan jawaban peserta didik Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak dengan jumlah 25 soal valid dari 175 responden. Diketahui Tingkat Motivasi peserta didik berolahraga aktivitas Olahraga di MA Mathla'ul Anwar Pontianak adalah: Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria sangat rendah tidak ada, Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria rendah yaitu 58 peserta didik atau

(33%) .Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria tinggi yaitu 117 peserta didik atau (67%), dan Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria sangat tinggi yaitu tidak ada.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di MA Mathla'ul Anwar Pontianak, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1). Motivasi berolahraga Peserta Didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak yang tinggi hendaknya yayasan memberikan dukungan dalam segala aktivitas olahraga semaksimal mungkin. 2). Meningkatkan fasilitas atau sarana dan prasarana olahraga di lingkungan MA Mathla'ul Anwar Pontianak. 3) Kepada para santri agar lebih meningkatkan lagi dalam melakukan aktivitas olahraga, karena Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis-anthropometri dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual, maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara .
- Griwijoyo, Santosa Sidik, Zafar, Dikdik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hamalik, Oemar. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husdarta. H.J.S (2011). *Psikologi Olahraga* (Cetakan ke-2). Bandung: ALFABETA.
- Hidayat, Yusuf. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mulyana, B. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mylsidayu, Apt. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sukardi . (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Widoyoko, Eko Putro. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prasetyo, B. & Miftahul Jannah, L .(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wachid, I ,A (2013). *Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang* . Skripsi:

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Semarang.

Wahab, Rohmalia. (2016). *Psikologi  
Belajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo  
Persada.

Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan  
Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu